

5月の地場産食材 アスパラガス

海土里ちゃん献立は「さわらとアスパラガスのケチャップみそあえ」です!



アスパラガスの栄養

太陽の恵みをたくさん受けたグリーンアスパラガスは、栄養がたっぷり。カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。豊富に含まれるアスパラギン酸は疲労回復効果&スタミナ増強効果があります。アスパラギン酸の体内エネルギーを活発にする効果は栄養ドリンクに使われるほどで、アスパラガスは疲れやすい人に最適な野菜です。

また、ルチンは血行促進や高血圧に効果があるといわれています。



アスパラガスの選び方

穂先が締まっております、緑が鮮やかで、太くまっすぐに伸びているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、硬くないものが新鮮です。



- 穂先がしまっているもの
- 緑色が鮮やかでハリがあるもの
- 切り口がみずみずしいもの

私たちが食べているのはどの部分?

アスパラガスは、根・茎・葉のうち、どこを食べているのでしょうか?

答えは、茎。厳密にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。春に地面から頭を出したアスパラガスは、気温が上がるにつれてどんどん伸びるので、収穫しないでおくと、枝をたくさん出して親茎になり、これは固くて食べられません。ふさふさした葉のようなものは、じつは細い枝です。これが主に葉の役割(光合成)をしています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。



アスパラガスの豆知識

アスパラガスにはお株とめ株があり、め株には小さいユリのような花が付き、秋になると赤く実がなり、子孫を増やします♪



☆アスパラガスの花



☆アスパラガスの実

